

# Dormir con Seguridad

## ¿Está su bebé sano y seguro mientras duerme?

El Equipo de Revisión de la Fatalidad en Infantes del condado de Jefferson (Jefferson County Child Fatality Review Team) ha identificado un número muy estorbante de muertes inesperadas de infantes (nacimiento a 12 meses de edad). La mayoría de estos bebés (más del 90%) dormían en sitios inseguros o con otras personas, incluyendo sus padres o hermanos. Para ayudar a mantener a los infantes sanos y salvo, el Equipo recomienda las siguientes **prácticas de "dormir con seguridad:"**

**1. Ponga a su bebé a dormir solo sobre una cuna de seguridad aprobada que tenga colchón firme.** Esté seguro de que el colchón quepa muy acogido a la estructura de la cuna y que las divisiones verticales de la cuna no sean más de 2 3/8 pulgadas aparte. NO use almohadas ni cobijas, protector de choques, ni peluches dentro de la cuna. Estos artículos podrían atrapar o sofocar al bebé. Los infantes no deben dormir en camas de agua, sillones, sillas, piel de oveja, sillones de grano u otra superficie inestable. Los bebés pueden sofocarse si son atrapados entre los cojines de un sillón o silla, o entre la estructura de la cama y el colchón o pared.

**2. Siempre posicione a su bebé boca arriba para dormir, hasta para las siestas, a menos que su doctor le indique algo diferente.** Esta es la posición de dormir más segura para un bebé sano y reduce el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), en inglés SIDS. Infantes que se duermen boca abajo deben ser movidos cuidadosamente para la posición boca arriba.

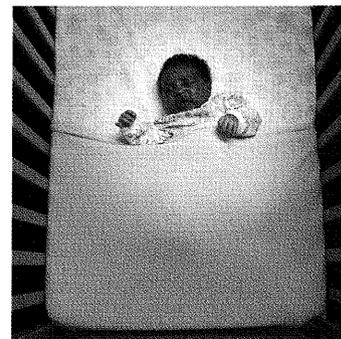
**3. Esté seguro de que las personas que cuidan a su bebé sepan que deben posicionarlo boca arriba cuando duerma.** Informe a los lugares de cuidado

**4. Esté seguro de que la cara del bebé esté descubierta mientras duerme.** Mantenga las cobijas y otros cubiertos lejos de la boca y nariz del bebé. Vistiendo a su bebé en una pieza de ropa gruesa reduce la necesidad de usar cobijas durante el tiempo de dormir. Use un vestido de dormir que no tenga cordones ni ataduras. Si utiliza una cobija u otro cubierto, esté seguro que los pies del bebé estén cerca de la parte de abajo de la cuna, que la cobija no cubra más alto que el nivel del pecho, y que la cobija esté metida de un lado a otro y abajo del cojín de la cuna. Se recomienda que la temperatura del cuarto esté entre 68-72 grados Fahrenheit.

**5. Tome más cuidado cuando usted está muy cansado.** Si está muy cansado, puede quedarse dormido mientras tiene o amamanta a su bebé. El bebé puede resbalarse debajo de usted y adentro de la silla, colchón o estructura de la cama. La Academia Americana de Pediatras recomienda que madres quienes dan pecho a sus bebés en la cama tomen precaución con tal práctica. Considere acercar la cuna a la cama para amamantar en una forma más conveniente, para tener contacto, y para devolver al bebé a la cuna después de que haya sido alimentado como sugerido por La Academia Americana de Pediatras.

**6. Medicamentos sin prescripciones, algunas recetas, alcohol o drogas ilegales pueden causar que esté menos consciente hacia las necesidades de su bebé y su ambiente mientras duerme.** Si está tomando medicamentos recetados, se le aconseja que observe las advertencias y siga las instrucciones para tomar el medicamento para prevenir una herida a usted o a su bebé. Si tiene algunas preguntas acerca de las reacciones de su medicamento recetado, póngase en contacto con su doctor o farmacéutico.

**7. No permita que alguien fume alrededor de su bebé.** Esté seguro que nadie fume alrededor del bebé. No fume antes o después del parto. Exposición al humo



## Preguntas más comunes en relación con las prácticas de dormir para infantes

### ¿A mi bebé se le aplastará partes de su cabeza por dormir boca arriba?

Tal vez. Por la mayor parte, cualquier lisura que ocurre se desaparece unos meses después de que el bebé aprende a sentarse. Una manera para reducir las partes planas en la cabeza es dándole a su bebé “tiempo en su barriga,” mientras su bebé esté despierto y alguien lo cuide. Si piensa que su bebé tiene un problema, consulte con su doctor o enfermera.



### ¿Hay momentos cuando mi bebé puede estar en su estómago?

Sí. Ponga a su bebé en su estómago para un “tiempo en su barriga,” cuando esté despierto y alguien lo esté cuidando. “Tiempo en su barriga” le ayuda a su bebé a desarrollar los músculos del cuello y los hombros.

### ¿Hay un riesgo de ahogo cuando mi bebé duerme boca arriba?

No. La mayoría de los bebés botan fluidos o se lo tragan. Si su bebé tiene problemas con vómito, consulte con su doctor o enfermera.

### ¿Cómo puedo recibir más información en relación con practicas seguras para dormir?

Llame al (502) 629-KIDS o (800) 852-1770 para pedir

## Comité de Dormir con Seguridad

Cabinet for Health and Family Services

Children's Hospital Foundation Office of Child Advocacy of Kosair Children's Hospital

Community Collaboration for Children

Community Partnership for Protecting Children

Crimes Against Children, Louisville Metro Police Department

Department for Community Based Services

Family Health Centers, Inc.

Healthy Start, Louisville Metro Health Department

Jefferson County Citizens Review Panel

Jefferson County Neighborhood Places

Louisville and Jefferson County SAFE KIDS Coalition

Louisville Metro Office of Youth Development

Metro United Way Success By 6

Office of Chief Medical Examiner

Office of Minority Health, Louisville Metro Health Department

Park DuValle Community Health Center

Prevent Child Abuse Kentucky

SIDS/Other Infant Deaths Network of Kentucky

University of Louisville, Clinical Forensics

*El Gabinete para los Servicios de Salud y de la Familia  
FINANCIADO POR FONDOS ESTATALES MDRF*

# Dormir con Seguridad

